

# あなたの身体機能は何点ですか？ ～セルフチェックの点数を確認しましょう～

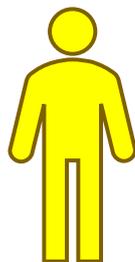
測定日： 年 月 日 点数： 点

これは \_\_\_\_\_ のセルフチェックの結果です。



## 41～50点

あなたの身体機能は  
正常の範囲内です。



## 33～40点

痛みが出現する可能性があり、注  
意が必要です。



## 0～32点

痛みが出現し、痛みがある場合には  
深刻化する可能性があります。

### 【コメント】

セルフチェックの点数が低いと、身  
体の部位に痛みが出現したり、痛み  
が深刻化する可能性があります。

できなかった部位や苦手な部位は改  
善エクササイズに取り組み、身体機  
能の改善に努めましょう。日頃の運  
動やスポーツ前のウォーミングアッ  
プとしても改善エクササイズを取り  
入れてみましょう。

点数の基準は過去の報告\*に基づいています。

\*Koji Murofushi, et al. The relationship between  
movement self-screening scores and pain intensity  
during daily training. The Journal of Medical  
Investigation. 69(3.4) 204-216; 2022.